



De mantelzorg in jouw praktijk

Informatie mantelzorg





1 op de 5 patiënten is mantelzorger

Als huisarts, praktijkondersteuner of assistent kom je, vaak via je patiënten, als eerste in aanraking met mantelzorgers. Dit zijn volwassenen, maar ook kinderen en jongeren die opgroeien met zorg. Klachten waarmee zij in de praktijk komen kunnen te maken hebben met hun mantelzorgsituatie. Daarom is het belangrijk de mantelzorger tijdig te herkennen en op de situatie in te spelen.

Help mee!

Jij kunt een belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn van mantelzorgers!

*Ook de degene die zorgt voor
één van je patiënten
kan een mantelzorger zijn.
Heb je hen in beeld?*



Wat kun je doen?



- Bied een **luisterend oor**
- Geef **informatie** over het ziektebeeld van de patiënt
- Besteed **aandacht** aan progressieve ziektebeelden; het beroep op de mantelzorger zal intensiveren
- Maak een **aparte afspraak** met de mantelzorger
- Wijs op de mogelijkheid en het belang van **zorg delen** (respijtzorg)
- **Informeer** over aanbod om als mantelzorger vitaal te blijven
- Verwijs door naar **Expertisecentrum Mantelzorg (VMCA)** het **wijkteam** en **mantelzorgpleinalmere.nl**

*Oog voor de mantelzorger
in een vroeg stadium
kan overbelasting voorkomen*



Help overbelasting voorkomen



In 4 stappen

1. **Maak contact** - weet wie de mantelzorgers in je praktijk zijn (volwassenen, kinderen en jongeren, collega's)
2. **Signaleer** - let op signalen van dreigende overbelasting (lichamelijk, psychisch, gedragsmatig)
3. **Ondersteun** - bied een luisterend oor, ga in gesprek, wijs op het belang van eigen gezondheid en een goede balans tussen werk en privé
4. **Verwijs door** - naar bijvoorbeeld Expertisecentrum Mantelzorg (VMCA), het wijkteam, mantelzorgpleinalmere.nl

*Help overbelasting voorkomen
en zorg ervoor dat
de mantelzorger
vitaal en in balans kan blijven*





Wat zijn de voordelen van aandacht voor de mantelzorger?

- Goede voorlichting bevordert **therapietrouw**
- De mantelzorger voelt zich **erkend**, waardoor belasting en het gevoel er alleen voor te staan vermindert
- Tijdige **aandacht** voorkomt dat de mantelzorger een beroep op medische zorg moet doen
- Waardering en ondersteuning van mantelzorgers zorgt ervoor dat zij **positief en vitaal** blijven

Meer aandacht voor de mantelzorger leidt tot betere kwaliteit van de zorgverlening





Voor huisartsen, praktijkondersteuners en assistenten

- Expertise over mantelzorg (ondersteuning) door mantelzorgconsulent
- Maatwerkadvies individuele mantelzorgsituaties
- Deskundigheidsbevordering op maat
- Praktische informatie

Voor mantelzorgers

- Individuele coaching door mantelzorgconsulent
- Cursussen en trainingen
- Mogelijkheden om te ontspannen en vrij van zorg te zijn
- Persoonlijk informatie en advies

*Een goede samenwerking tussen
formele en informele zorg
levert een belangrijke bijdrage
aan het welzijn van de patiënt
en de mantelzorger*

A photograph of two women sitting at a wooden table, looking at a laptop. The woman on the right has short grey hair and wears a red top and glasses. The woman on the left has brown hair and wears a patterned jacket over a pink top. The image is overlaid with a semi-transparent purple gradient at the bottom.

Contact

VMCA

Expertisecentrum Mantelzorg Almere

Wagenmakerbaan 43

1315 BC Almere

036-534 14 04

info@vmca.nl

www.vmca.nl

Vitaal en in balans blijven:

www.mantelzorgpleinalmere.nl

Info en ondersteuning in de wijk:

www.wijkteamsalmere.nl